

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение №23 "Ромашка"

УТВЕРЖДАЮ:



Заведующий МБДОУ №23

Калдырова Р.М.

2024 год

Примерное десятидневное меню

для воспитанников

(группы от 3-х до 7-ми лет)

период (январь, февраль)

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 1 Понедельник							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	100	8,6	13,4	2,3	163,1	60/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16	79	135/1
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
Второй завтрак	Напиток" Витоша"	100	0	0	9,7	3,36	188
Итого за завтрак		440	14,8	17,26	48,56	350,26	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4	3,4	52,4	11
	Суп из овощей с зеленым горошком	200	1,9	5,9	12,5	115,2	20/1
	Сметана	6	0,17	1,2	0,19	12,36	180
	Макаронные изделия отварные	100	5,7	5,3	24,8	168,7	40/2
	Гуляш из говядины	80	13,8	14,6	2,8	198	99/3
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	137
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
	Итого за обед		676	26,47	31,4	94,99	657,82
Полдник	Рагу из овощей	200	4	10,7	17	180	110
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	181
	Чай с молоком	200	1,7	1,4	15	70	133
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за полдник		445	8,78	16,05	51,51	283,98	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	"Гребешок" с повидлом	60	6	3,9	49,4	257	154
Итого за ужин		210	10,4	7,7	56,6	337	
Итого за день		1771	60,45	72,41	251,66	1629,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 2 Вторник							
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	150	5,9	7,1	26,9	213	44
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16	79	135/1
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	179
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
Итого за завтрак		410	14,64	13,26	63,6	428,2	
Обед	Рассольник "Ленинградский"	200	1,6	4,2	13	97	21
	Сметана	8	0,22	1,6	0,26	16,48	180
	Рис припущенный	150	3,2	6,6	16,4	138	106/1
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	13,3	6	9,54	158,5	95
	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122	136
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
Итого за обед		688	23,52	18,8	92,5	533,14	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,3	18,9	146	28/2
	Сыр порционный	9	2,6	2,6	0	34,3	170
	Чай с сахаром	200	0,09	0	13	80	132
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за полдник		449	11,43	8,22	51,34	261,23	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Пирожок с капустой	70	7,86	8,18	24,83	204	148/161
Итого за ужин		220	12,26	11,98	32,03	284	
Итого за день		1767	61,85	52,26	239,47	1506,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 3 Среда							
Завтрак	Каша из геркулеса молочная с маслом	150	5,4	7,1	21,6	171,3	42
	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	134/1
	Сыр порционный	9	2,6	2,6	0	34,3	170
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
Второй завтрак	Напиток" Витоша"	100	0	0	9,7	3,36	188
Итого за завтрак		499	16	15,26	83,56	499,76	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	7,9	3,9	12,1	114,8	24/2
	Сложный гарнир	120	2,5	4,6	25,4	105	103
	Биточки куриные	80	12	8,6	7,4	150,9	98/1
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	23	94	137
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
Итого за обед		650	26,7	17,5	92,2	465,86	
Полдник	Суп - пюре из разных овощей	200	2,3	4,02	10,6	88,28	34
	Гренки пшеничные	20	2,3	0,2	43,9	66,8	172
	Чай с сахаром	200	0,09	0	1,3	80	132
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за полдник		460	7,73	4,54	75,24	236,01	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Булочка" Домашняя"	60	4,5	7,8	36,2	233	141
Итого за ужин		210	8,9	11,6	43,4	313	
Итого за день		1819	59,33	48,9	294,4	1514,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 4 Четверг							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	4,7	5,6	23,1	162	147
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16	79	135/1
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	179
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
	Итого за завтрак	410	13,44	11,76	59,8	377,2	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	29/2
	Сметана	6	0,17	1,2	0,19	12,36	180
	Капуста тушеная	120	4,4	4,3	4,7	76	109
	Кнели говяжьи с рисом	70	8,9	8,8	3,8	129	97
	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122	136/1
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
Итого за обед	646	20,51	18,1	74,09	426,92		
Полдник	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4	3,4	52,4	11
	Картофель отварной	120	2,3	5,9	15,2	122,4	108
	Суфле рыбное	80	11	11	1,1	145,6	77/1
	Чай с сахаром	200	0,09	0	1,3	80	132
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за полдник	480	17,03	21,22	40,44	401,33		
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Коржик молочный	60	4,1	7,7	33,1	218	150
Итого за ужин	210	8,5	11,5	40,3	298		
Итого за день	1746	59,48	62,58	214,63	1503,45		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 5 Пятница							
Завтрак	Запеканка творожная	120	19,2	20,2	19,1	340	71
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,8	96	173
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2	12	59,2	135
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
	Итого за завтрак	390	26,76	25,91	68,46	600	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	40	6	1,9	3,7	35,2	15
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	31/2
	Сметана	8	0,22	1,6	0,26	16,48	180
	Картофельное пюре	100	2	5,5	10,9	92	106/2
	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	87
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	23	94	137
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
	Итого за обед	718	27,58	26,9	74,78	506,84	
Полдник	Макаронные изделия отварные	100	5,7	5,3	24,8	168,7	40/2
	Сыр порционный	9	2,6	2,6	0	34,3	170
	Чай с молоком	200	0,09	0	13	80	132
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
	Итого за полдник	349	11,43	8,22	57,24	283,93	
Ужин	Чай с сахаром	200	0,09	0	1,3	80	132
	Печенье, вафли	50	2,8	11,9	32,6	253,8	182/183
Итого за ужин		250	2,89	11,9	33,9	333,8	
Итого за день		1357	47,9	48,92	169,62	1159,77	

Присм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 6 Понедельник							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	150	5,4	5	30	185,2	45
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,3	28	140	134
	Сыр порционный	9	2,6	2,6	0	34,3	170
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
Второй завтрак	Напиток " Витоша"	100	0	0	9,7	3,36	188
Итого за завтрак		499	14,8	12,06	88,26	467,66	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4	3,4	52,4	11
	Щи из капусты с картофелем	200	1,5	4	6,3	66,4	22/2
	Сметана	8	0,22	1,6	0,26	16,48	180
	Плов из говядины	150	11,3	11,2	29,5	264	96
	Соус красный основной	20	0,8	1,6	2,2	25	122
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	23	94	137
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
Итого за обед		668	18,72	22,8	88,96	519,44	
Полдник	Огурец соленый порционный	40	0	0	1,5	25	189
	Картофельное пюре с морковью	120	2,2	6,6	13	98,4	107
	Кнели рыбные припущенные	60	8,2	0,8	3,3	53,4	82
	Чай с сахаром	200	0,09	0	13	80	132
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за полдник		460	13,53	7,72	50,24	257,73	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Шанежка наливная с яйцом	60	5,5	2,2	28,5	156	142/1
Итого за ужин		210	9,9	6	35,7	236	
Итого за день		1837	56,95	48,58	263,16	1480,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 7 Вторник							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная с маслом	150	4,4	9	20	171	48
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,3	28	140	134
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	179
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
Итого за завтрак		410	13,74	15,76	68,7	447,2	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	40	6	1,9	3,7	35,2	15
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,28	15,1	89	23/2
	Сметана	8	0,22	1,6	0,26	16,48	180
	Жаркое по домашнему	180	21,3	19	13,6	310,1	92/1
	Кисель плодово-ягодный	200	1,2	0	25	104,3	136
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
Итого за обед		678	34,72	25,18	81,96	556,24	
Полдник	Сырники из творога	120	19	17,4	24,1	329	72
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,2	64	173
	Чай с сахаром	200	0,09	0	13	80	132
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за полдник		380	23,57	19,42	67,74	473,93	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Батон с повидлом	60	3,06	1,16	32,6	154,4	177/184
Итого за ужин		210	7,46	4,96	39,8	234,4	
Итого за день		1678	79,49	65,32	258,2	1711,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 8 Среда							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	150	5,9	6,2	26,3	185	46
	Какао с молоком	200	3,8	3,3	28	140	134
	Сыр порционный	9	2,6	2,6	0	34,3	170
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
Второй завтрак	Напиток " Витоша"	100	0	0	9,7	3,36	188
Итого за завтрак		499	15,3	13,26	84,56	467,46	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	7,9	3,9	12,1	114,8	24
	Сложный гарнир	120	2,5	4,6	25,4	105	103
	Котлета куриная	80	12	8,6	7,4	150,9	98/1
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	23	94	137
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
	Итого за обед		650	26,7	17,5	92,2	465,86
Полдник	Рагу из овощей	200	4	10,7	17	180	110
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	179
	Чай с молоком	200	1,7	1,4	15	70	133
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за полдник		460	11,28	14,72	51,58	282,33	
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	131/1
	Манник	100	5,2	9,9	28,9	186,9	151
Итого за ужин		300	11	14,9	38,5	292,9	
Итого за день		1909	64,28	60,38	266,84	1508,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 9 Четверг							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	43,3	59,5	190,2	146,9	49
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,3	28	140	134
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	179
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
Итого за завтрак		410	52,64	66,26	238,9	423,1	
Обед	Суп-пюре из картофеля	200	3,9	5,2	19,8	141	27
	Гренки пшеничные	20	2,3	0,2	13,9	66,8	172
	Капуста тушеная с мясом	200	9	7,5	7,36	255	86
	Кисель плодово-ягодный	200	0,5	0	23	94	137
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
Итого за обед		670	19,5	13,3	88,36	557,96	
Полдник	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4	3,4	52,4	11
	Суфле"Рыбка" с рисом	80	11	11	1,1	145,6	77/1
	Чай с сахаром	200	0,09	0	13	80	132
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за полдник		360	14,73	15,32	36,94	278,93	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Шанежка с картофелем	60	3,1	5,5	29,5	142	147
Итого за ужин		210	7,5	9,3	36,7	222	
Итого за день		1650	94,37	104,18	400,9	1481,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День - 10 Пятница							
Завтрак	Запеканка творожная	120	19,2	20,2	19,1	340	71
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,8	96	173
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2	12	59,2	135
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
Итого за завтрак		390	26,76	25,91	68,46	600	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	40	0,8	4	2,4	49	2
	Свекольник	200	1,7	3,6	9,6	77,6	32/2
	Сметана	6	0,22	1,6	0,26	16,48	180
	Картофельное пюре	120	2	5,5	10,9	92	106/2
	Шницель из кури	80	10,5	7,5	6,5	132	98
	Соус красный основной	20	0,8	1,6	2,2	25	122
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	23	94	137
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
	Итого за обед		716	20,32	24,2	79,16	487,24
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,3	18,9	146	28/2
	Сыр порционный	9	2,6	2,6	0	34,3	170
	Чай с сахаром	200	0,09	0	1,3	80	132
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
Итого за полдник		449	11,43	8,22	39,64	261,23	
Ужин	Чай с сахаром	200	1,1	1	12	61	133
	Печенье, вафли	60	4,6	7,2	44,6	131	182
Итого за ужин		260	5,7	8,2	56,6	192	
Итого за день		740	39,3	34,83	168,8	794,09	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533149

Владелец Бекетова Наталья Игоревна

Действителен с 06.02.2024 по 05.02.2025